

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
*BACKHAND SERVICE* BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMP IT LUKMAN AL-HAKIM INTERNASIONAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Husni Ridwan Fianquri  
12601241042

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Backhand Service* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional” ini disusun oleh Husni Ridwan Fianquri, NIM. 12601241042, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 April 2016  
Pembimbing,



Drs Amat Komari, M. Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 April 2016  
Yang Menyatakan,







Husni Ridwan Fianquri  
NIM. 12601241042

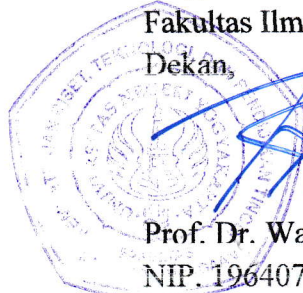
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Backhand Service* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional” disusun oleh Husni Ridwan Fianquri, NIM 12601241042, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 14 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M. Si.	Ketua		19/7...
Fitria Dwi Andriyani, M. Or.	Sekretaris		13/7...
Dr. Sugeng Purwanto, M. Pd.	Penguji I (Utama)		21/6...
Drs. Jaka Sunardi, M. Kes.	Penguji II (pendamping)		29/6...

Yogyakarta, Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S Suherman, M. Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

1. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain” (QS. Al- Insyirah: 5-8).
2. Hidup adalah sebuah perjalanan, perjalanan menuju kesuksesan dan disetiap perjalanan banyak hal yang harus kita hadapi.
3. Hujan badai, terik panas kerontang pasti kan hiasi perjalanan, saat langkah telah diayunkan pantang surut kebelakang hingga sampai ke tujuan. bertahanlah dan bersiapsiagalalah.
4. Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh engkau jatuh di antara bintang-bintang (Ir. Soekarno).

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahirabbil'aalamiin*

Segala puji syukur bagi Allah SWT atas ridlo-Nya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Saya persembahkan karya ini untuk kalian

1. Bapak Suparjono dan Ibu Indarwati, terimakasih atas setiap doa yang terus terpanjat dan tetesan keringat yang terus mengalir.
2. Nur Herwin Indahsari dan Hanifah Aabidah Fakhrunnisa, terimakasih atas doa dan semangatnya.

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
BACKHAND SERVICE BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMP IT LUKMAN AL-HAKIM INTERNASIONAL**

**Oleh:**

Husni Ridwan Fianquri

12601241042

**ABSTRAK**

Ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional yang relatif kurang akurat. Hal ini dikarenakan belum adanya metode latihan khusus yang dapat meningkatkan antusiasme siswa ketika mengikuti latihan, khususnya metode latihan servis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional sebanyak 22 siswa. Kemampuan servis diukur menggunakan instrumen kemampuan *backhand service* oleh James Poole (1986:24). Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan sebelumnya telah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  18,585,  $t_{tabel}$  2,079 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai rerata hasil pretest sebesar 12,82 sedangkan rerata hasil posttest naik menjadi 20,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan pukulan *backhand service* peserta ekstrakurikuler di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

**Kata kunci:** *backhand service, ketepatan, permainan target.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT sehingga skripsi berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Backhand Service* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan, saran, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs Amat Komari, M. Si., Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. Ketua Jurusan dan ketua prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
5. Bapak Prof. Drs. Pamuji Sukoco, M. Pd. Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan nasihat selama perkuliahan
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Ibu Karyawan berbagai bagian yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.



8. Keluargaku Bapak Suparjono dan Ibu Indarwati, Nurherwin Indahsari, dan Hanifah Aabidah Fakhrunnisa yang tiada henti berdoa, memotivasi sehingga skripsi dapat terselesaikan
9. Ibu Nurfida Etikasari, S. Pd., Kepala SMP IT Lukman AL-Hakim Internasional yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Ibu Nurlaelah, S. Pd., Koordinator ekstrakurikuler yang telah membantu melancarkan penelitian.
11. Seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan berpartisipasi dengan baik dalam proses uji coba.
12. Teman-teman PJKR A 2012 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi
13. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Harapan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca yang budiman. Aamiin.

Yogyakarta, April 2016  
Penulis

Husni Ridwan Fianquri  
NIM. 12601241042

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Bulutangkis .....	9
2. Hakikat Pukulan Servis.....	10
3. Hakikat Metode Latihan.....	15
5. Hakikat Latihan .....	16
6. Hakikat Ekstrakurikuler Bulutangkis.....	18
7. Karakteristik Siswa SMP .....	19
B. Penelitian Yang Relevan .....	20
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A.    Desain Penelitian.....	25
B.    Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
C.    Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
1.    Populasi.....	26
2.    Sampel.....	27
D.    Instrumen .....	27
E.    Teknik Pengumpulan Data .....	35
F.    Teknik Analisis data.....	36
1.    Uji Prasyarat Analisis data .....	36
2.    Pengujian Hipotesis .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A.    Deskripsi Data Penelitian .....	38
1.    Deskripsi Lokasi, Populasi dan Waktu Penelitian.....	38
2.    Deskripsi Data dan analisis data.....	38
3.    Uji Persyaratan Analisis.....	42
4.    Uji Hipotesis.....	44
B.    Pembahasan .....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A.    Kesimpulan .....	47
B.    Implikasi .....	47
C.    Keterbatasan Penelitian .....	48
D.    Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Pre-test dan Post-test .....	39
Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan Post-test dan Pre-test.....	40
Tabel 3 Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Backhand service</i> .....	40
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Backhand service</i> .....	41
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	43
Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.....	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian .....	25
Gambar 2. Lapangan bulutangkis servis pendek James Poole (1986:25).....	29
Gambar 3 Permainan Lubang Hola .....	30
Gambar 4. Permainan Papan Nomer.....	31
Gambar 5. Lingkaran Bertingkat .....	32
Gambar 6 Keranjang Bernilai.....	33
Gambar 7. Simpai Simpoi .....	34
Gambar 8. Tali dan Keranjang .....	35

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dan wajib untuk dilaksanakan oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, karena melalui proses pendidikan setiap orang dapat meningkatkan potensi dirinya (kognitif, afektif, psikomotorik) agar dapat berkembang secara optimal dan menciptakan pribadi yang cerdas, kreatif, berbudi pekerti yang baik dan bertanggung jawab. Benyamin S. Bloom(1956). Pendidikan yang diterima seseorang di sekolah merupakan bekal yang sangat berharga guna menghadapi tantangan zaman yang semakin lama mengalami perkembangan. Oleh karena itu sekolah menjadi alternatif yang utama bagi orang tua untuk mendidik seseorang agar dapat belajar dan menuntut ilmu. Di samping itu lingkungan sekolah juga ikut berperan penting untuk menentukan terbentuknya siswa yang berprestasi sesuai dengan bakat yang telah dimilikinya. Dengan demikian sudah selayaknya sekolah membuat suatu program guna meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor agar siswa menjadi lebih berprestasi dan menjadi manusia seutuhnya.

Menurut Yudha M. Saputra (1998:5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan Intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan oleh program, (2) Kegiatan Kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan

intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya di luar jam sekolah biasanya dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat serta pembinaan manusia seutuhnya. Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa ketiga kegiatan tersebut mempunyai arti dan tujuan yang hampir sama yaitu meningkatkan pengetahuan siswa, hanya saja proses dan waktu pelaksanaannya berbeda.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari berbagai macam kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat, atau prestasi yang telah dimiliki siswa. Adapun pilihan kegiatan yang ada di SMP IT Lukman Hakim Internasional meliputi bulutangkis putra, bulutangkis putri, pramuka, bola basket putra, bola basket putri, catur, renang dan tae kwo do. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat berprestasi di salahsatu ekstrakurikuler tersebut seperti pramuka ataupun olahraga permainan. Di samping itu juga olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sportivitas melalui aktivitas jasmani.

Sekolah memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program ekstrakurikuler, antara lain dengan melengkapi alat dan fasilitas yang dapat digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh

siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya dan kejelian dari guru pembimbing, diharapkan peserta kegiatan ekstrakurikuler lebih mudah menerima materi yang telah diberikan serta memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis merupakan salahsatu cabang olahraga permainan yang diadakan di SMP IT Lukman Hakim Internasional. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang baru di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional. Minat siswa yang tinggi terhadap olahraga bulutangkis menyebabkan diselenggarakannya ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tersebut. Dalam pelaksanaan pembinaannya ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Hakim Internasional ini merupakan salahsatu kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di dalam ruangan tertutup (*Indoor*). Sehingga dalam pelaksanaan kegiatan ini tidak bergantung pada alam, karena dengan keadaan alam sedang panas ataupun hujan pembinaan ekstrakurikuler ini tetap akan berjalan sesuai dengan jadwal yang ada.

Permainan bulutangkis dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* di udara dengan menggunakan raket untuk bisa melewati net dengan menjatuhkan *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Dalam permainan ini tehnik dasar bermain harus betul-betul dikuasai untuk dapat mengembangkan bentuk permainan. Adapun keterampilan dasar olahraga bulutangkis dibagi menjadi empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*) dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*). Dari keempat keterampilan dasar di atas tentu



masih banyak jenis-jenis pukulan yang lainnya, tetapi dengan keempat ketrampilan dasar tersebut apabila seseorang sudah mampu menguasainya tentunya seseorang sudah mampu bermain bulutangkis dengan baik (Poole, 2008 :16).

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Hakim Internasional dilaksanakan satu kali dalam seminggu yakni setiap hari Senin mulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB di dalam gedung balai desa yang disewa oleh pihak sekolah. Namun karena waktu yang dijadwalkan itu hanya sebentar maka pelatihan bulutangkis di sekolah tersebut tidak bisa maksimal karena hanya mengajarkan pada latihan memukul saja, strategi permainan, dan permainan bulutangkisnya. Dengan demikian masih banyak dijumpai siswa yang pukulannya masih kurang cepat dan kurang akurat. Selain itu ketika memulai pukulan pertama siswa masih banyak yang melakukan kesalahan.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah pukulan pertama (*service*). Agar bisa melakukan servis dengan akurasi yang baik tentunya tidak terlepas dari pembinaan dan latihan yang berkesinambungan dan terorganisasi dengan baik. Oleh karena itu pembinaan perlu dibiasakan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk anak didik adalah dengan mengikuti ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah.

Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah diharapkan dapat meningkatkan prestasi ketrampilannya bermain bulutangkis khususnya teknik servis. Servis merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bulutangkis karena merupakan awal dari permainan bulutangkis.

Servis tidak hanya untuk memulai permainan tetapi juga bisa untuk menyerang. Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Contoh kasusnya adalah siswa belum bisa melakukan *backhand service* dan *shuttlecock* belum bisa mendekati garis serang lawan terkadang *shuttlecock* terlalu tinggi dan mudah dikembalikan oleh lawan. Hal ini yang sering terjadi, *shuttlecock* belum bisa tepat ke target yang dituju.

Jika servisnya tidak benar maka akan mudah kehilangan angka ketika bermain. Atas dasar uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah dengan menggunakan permainan target sebagai sarana untuk melatih *service* siswa SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP IT Lukman Hakim Internasional Kota Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Teknik dasar servis pendek atau *backhand service* peserta ekstrakurikuler belum benar.
2. Siswa belum bisa mengontrol kecepatan pukulan *backhand service*.
3. Pukulan *backhand service* siswa masih terlalu tinggi.

4. Belum pernah diketahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al Hakim Internasional.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan dari masalah yang akan diteliti. Maka penulis memberikan batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas.

Dalam penelitian ini yang menjadi objek permasalahan adalah pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang dilakukan, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh yang signifikan menggunakan permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al Hakim Internasional?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan *Backhand Service* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional” diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Secara Praktis

#### a. Bagi Lembaga Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk mengetahui kemampuan bulutangkis yang dimiliki oleh peserta didiknya.

#### b. Bagi Guru Penjas

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru penjas atau pengampu ekstrakurikuler bulutangkis SMP IT Lukman Al Hakim Internasional dalam memberikan latihan terutama pada kemampuan *backhand service*.

#### c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuannya dalam melakukan *backhand service*. Selain itu dapat memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam latihan teknik dasar bulutangkis khususnya *backhand service* dan meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan *backhand service*.

#### d. Bagi Masyarakat

Setelah diadakan penelitian ini diharapkan masyarakat melihat adanya pengaruh permainan target yang dapat memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan *backhand service* dalam

permainan bulutangkis. Dengan demikian diharapkan masyarakat tertarik dan mengajak putra-putrinya untuk bersekolah dan mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

## 2. Secara Teoritis

- a. Metode latihan dengan permainan target membuktikan dapat meningkatkan ketepatan pukulan *backhand service* sehingga dengan permainan target dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam bulutangkis.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk bahan pengembangan ilmu, pengetahuan olahraga permainan sebagai alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk peningkatan dan perkembangan olahraga prestasi sebagai alat untuk membangun atau menciptakan prestasi khususnya cabang bulutangkis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Bulutangkis**

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul dan kok sebagai objek pukul. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan kok melewati net ke arah bidang permainan lawan untuk mendapatkan poin.

Menurut Johnson (1984: 5), permainan bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang dapat dimainkan oleh regu-regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan daerah dan nasional. Mengenai tujuan dan cara bermainnya menyerupai tenis, keduanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dan raket untuk memukul suatu benda yang dimainkan.

Menurut Tony Grice (1999: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan untuk rekreasi dan juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Menurut Subardjah (2001:13) permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menurut Jhonson (1984:5), bulutangkis atau *badminton* sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda seluruh dunia. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam permainannya sendiri.

Dari keempat pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial. Dalam permainan olahraga ini dibutuhkan alat seperti raket sebagai alat memukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukulan. Permainan bulutangkis ini dapat dilakukan di lapangan terbuka dan atau dalam gedung dan diberi net sebagai pembatas lapangan. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* ke dalam daerah permainan lawan melalui atas net.

## **2. Hakikat Pukulan Servis**

Bulutangkis adalah satu cabang olahraga yang menggunakan alat pukul (raket) dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Olahraga ini dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Prestasi bermain bulutangkis adalah kemampuan dari seorang pemain bulutangkis untuk dapat bermain dengan sebaik-baiknya dalam menggunakan teknik, taktik,

dan unsur-unsur fisik yang dimiliki. Permainan tunggal dapat dimainkan di area lapangan berbentuk segi empat persegi panjang dengan panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter sedangkan untuk permainan ganda atau campuran dimainkan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter serta sebuah net (jaring) dari tali dengan tiang setinggi 1,55 meter pada kedua tiang net dipasang di tengah-tengah sehingga terbagi dua bagian yang sama besarnya.

Seseorang dapat memulai permainan bulutangkis dengan melakukan servis yang diarahkan kepada lawannya, sedangkan masing-masing pemain berdiri di lapangan yang sudah ditentukan oleh peraturan permainan. Kemudian lawan main menerima servis tersebut sehingga terjadi *rally-rally*. Seorang pemain harus bisa mengembangkan berbagai macam pukulan yaitu: *overhead, lob, smash, dropshot, netting, drive* yang dapat mematikan lawannya. Dengan prestasi-prestasi bermain bulutangkis tersebut, seseorang diharapkan akan lebih mudah dalam menghadapi lawan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Kemampuan servis yaitu kemampuan menempatkan *shuttlecock* dalam permainan pada awal angka, (Tony Grice, 1993 :33). Servis pendek yaitu servis yang mengutamakan arah dan jatuhnya *shuttlecock* hendaknya sedekat mungkin dengan garis serang lawan, dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net).

a. Pengertian servis

Servis yaitu gerakan untuk memulai, sehingga *shuttlecock* berada dalam keadaan dimainkan, yaitu dengan memukul *shuttlecock*



ke lapangan lawan, (Poole, 1986:142). Dikatakan bahwa servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan, dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis (Tohar, 1992:40-41).

b. Jenis Servis

Setiap jenis servis menerbangkan *shuttlecock* dengan caranya yang khas, sebab itu masing-masing mempunyai hal-hal yang menguntungkan dan merugikan pula. Adapun macam-macam bentuknya meliputi servis pendek, servis panjang, servis datar, dan servis kedut.

1) Servis Pendek

Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu : ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusuri tipis melewati net (Tohar, 1992:41).

2) Servis Panjang

Servis panjang adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan (Tohar, 1992:42).

3) Servis Datar

Servis datar adalah pukulan servis dengan cara menerbangkan *shuttlecock* secara keras, cepat, mendatar ,dan

setipis mungkin melewati net secara sejajar dengan lantai. Arah tujuan pukulan itu ditempatkan di titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan (Tohar, 1992:42).

#### 4) Servis Kedut

Servis kedut disini adalah pukulan yang dilakukan dengan cara cambukan. Gerakan dalam melakukan pukulan adalah sama dengan cara melakukan servis biasa, tetapi setelah terjadi persentuhan raket dengan *shuttlecock* (*impact*), secara mendadak pukulan itu dicambuk atau dikedutkan (Tohar, 1992:45).

Namun biasanya servis digabung ke dalam jenis atau bentuk *service forehand* dan *service backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan lapangan.

##### 1. *Service Forehand*

###### a) *Short Service Forehand*

Tujuan *short service forehand* ini untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan serta memaksa lawan berada dalam posisi bertahan. Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis. *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek. Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari tenaga dari pergelangan tangan, dan perhatian peralihan titik berat badan. Cara latihannya adalah dengan memukul sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan secara berulang-ulang.

b) *Long Service Forehand*

Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lawan. Ketika memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai. Perhatikan gerakan ayunan raket, ke belakang, ke depan, dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berkelanjutan (*continue*) dan harmoni. Tahap persiapan *long service forehand* adalah pegang raket dengan pegangan *shakehand*, kaki diregangkan selebar bahu dengan satu di depan. Kemudian ke tahap pelaksanaan yaitu berat badan dipindahkan ke depan, tangan diayunkan dari belakang ke depan dan sentakkan pergelangan tangan, lakukan kontak pada ketinggian lutut, *shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh digaris kotak belakang (Tony Grice, 1996:26).

2. *Backhand Service*

Jenis servis ini pada umumnya, arah dan jatuhnya *shuttlecock* sedekat mungkin dengan garis serang lawan dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas net. Oleh karena itu jenis servis ini sering digunakan dalam permainan ganda.

Sikap berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini titik berat badan berada di kedua kaki. Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan ke kaki depan, dengan irama kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan yang berlebihan karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan. Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* pada sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan (Arlina, 2015, dari <http://www.kabarsport.com/2015/12/tips-cara-melakukan-servis-bulutangkis.html>, 15 Januari 2016).

### **3. Hakikat Metode**

Metode menurut Winarno (1994) adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Pasaribu dan Simanungkalit (1982) mengatakan bahwa metode adalah cara yang sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut Suparman (1987) menyatakan bahwa metode adalah cara yang digunakan untuk menyajikan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan. Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat dikatakan bahwa metode adalah suatu cara yang digunakan untuk memudahkan penyampaian materi latihan kepada siswa untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

#### **4. Hakikat Latihan**

Ada beberapa definisi yang diberikan para ahli dalam olahraga tentang makna dari latihan. Latihan sangat penting dalam meningkatkan prestasi siswa dalam setiap cabang olahraga. Latihan juga sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga.

Bompa (1994: 5) menjelaskan, latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) menyebutkan, latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, dan (5) pencegahan cedera.

Selanjutnya menurut Harsono (Marino, 2010: 36) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang

semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya, agar pola koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga semakin menghemat energi (efisien). Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah bertambah prestasinya pun tidak akan meningkat.

Latihan dalam memberikan tekanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja teratur akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian jika pelaksanaannya tidak terprogram (Fox, 1993: 68).

Kemudian menurut Mufidatul (2013: 8) latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Selanjutnya latihan menurut Harsono (1988) adalah suatu proses yang sistematis dari suatu kegiatan berlatih atau melakukan suatu kerja, yang pada pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang direncanakan guna menjadikan kebugaran pada diri seseorang dan dapat mempersiapkan siswa baik dari segi penampilan, kondisi fisik, maupun teknik untuk menghadapi pertandingan.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler Bulutangkis**

Menurut Saputra (1998: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993: 34) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun dilaksanakan di luar sekolah dengan maksud untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Dalam Depdiknas yang dikutip dari Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Dari beberapa uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler bulutangkis merupakan pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan di luar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah pengetahuan atau prestasi dari bakat bermain bulutangkis yang telah dimiliki oleh peserta didik.

## **6. Karakteristik Siswa SMP**

Siswa SMP IT Lukman Al Hakim Internasional tergolong pada usia remaja awal. Menurut Sri Rumini (1995: 37), “remaja

dikelompokkan menjadi dua yaitu remaja awal dan remaja akhir”, remaja awal disebut pula dengan “*teenagers*” yaitu usia belasan tahun sekitar 11/12-17/18 tahun, sedangkan remaja akhir pada umumnya telah mencapai usia 17/18-21/22 tahun. Pada umumnya siswa kelas VII dan kelas VIII SMP IT Lukman Al Hakim Internasional tergolong remaja awal. Menurut Srirumini dkk (1995:37), karakteristik yang tercermin dalam tingkah laku remaja awal, antara lain sebagai berikut.

a. Keadaan perasaan emosi

Keadaan perasaan dan emosinya sangatlah peka sehingga tidak stabil. Stanley menyebutkan ....*storm and stress*... atau badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosi. Remaja awal dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya. Dalam mengerjakan sesuatu, misalnya belajar, mula-mula bergairah tiba-tiba jadi enggan malas. Sikap terhadap sesuatu mula-mula penuh perhatian, tiba-tiba meleraikan. Dalam menentukan pilihan jurusan, menentukan cita-cita bahkan dalam cinta selalu berubah-ubah.

b. Keadaan mental

Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna/kritis dan dapat melakukan abstraksi, karena hal tersebut mereka sering bertentangan dengan orangtua, guru, maupun orang dewasa. Pada awal remaja biasanya memiliki kelompok sebaya yang sama jenisnya. Namun diakhir remaja awal sudah mulai tertarik dengan lawan jenis terutama wanita.



c. Keadaan kemauan

Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa. Anak laki-laki mencoba merokok, anak perempuan bersolek bahkan mereka mencoba melakukan hubungan seks. Keinginan menjelajahi alam, menyelidiki sesuatu yang kadang-kadang menemukan hasil yang bersifat ilmiah.

d. Keadaan moral

Pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan, sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*). Hal ini menyebabkan dianggap tidak sopan, terutama bagi orang tua dan masyarakat umum.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk menguji hipotesis. Dalam penelitian ini akan disajikan penelitian-penelitian yang relevan sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Feri Novi Andri (2010) dengan judul “Perbedaan Ketepatan *Short Service Forehand* dan *Short Service Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP N 10 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa

SMP N 10 Yogyakarta yang berjumlah 27 siswa putra dan putri. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan berupa pengarahannya *shuttlecock short service forehand* dan *short service backhand* ke arah bidang lapangan lawan. Hasil uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2.165, hasil tersebut dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  sebesar 1.675, ternyata  $t_{hitung} 2.165 > t_{tabel} 1.675$ , maka hipotesis diterima, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa taraf signifikan 5% terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand*. Besarnya rerata skor *short service forehand* adalah 35.56 sedangkan rerata skor *short service backhand* adalah 38.63, berarti rerata skor *short service backhand* lebih tinggi dibandingkan *short service forehand*.

Penelitian Feris Kurniawan (2011) dengan judul Perbedaan Kemampuan *Short Service Forehand* Kanan dan *Short Service Forehand* Kiri Siswa Klub Persatuan Bulutangkis Bina Pratama Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kemampuan *short service forehand* kanan dan *short service forehand* kiri siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan menggunakan metode *survey*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama Kebumen yang berjumlah 25 anak, dengan pengambilan *sample* menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran servis pendek (*French Short Servis Test 1941*) oleh M.G. Scoot et al, *Achievement examinations in badminton, Reaserch Quarterly* dalam buku Hodges (1920:26-27). Teknik analisa data

menggunakan *Independent Sample T test* dengan uji-t dua sample tidak berkorelasi pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan antara kemampuan *short service forehand* kanan dengan *short service forehand* kiri. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} (2.024) > t_{tabel} (1.960)$ , dan nilai  $p(0.049) < 0.05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *short service forehand* kanan dengan *short service forehand* kiri. Dari hasil perbedaan *mean* (rerata) diperoleh rerata *short service forehand* kanan (55.52) > *short service forehand* kiri siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama Kebumen, dan hasil kemampuan *short service forehand* kanan lebih baik dari pada *short service forehand* kiri.

### C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran bulutangkis merupakan pelajaran pendidikan jasmani sebagai olahraga pilihan. Dengan materi yang diberikan setiap jenjang kelas tersebut diharapkan siswa-siswi SMP memiliki kemampuan dasar bermain bulutangkis dengan benar dan baik dalam kegiatan tersebut. Olahraga permainan seperti bulutangkis, merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan diajarkan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang ada, walaupun hanya merupakan olahraga pilihan. Dalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah pukulan servis. Teknik ini sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis karena merupakan awal dari permainan. Oleh karena itu, seorang guru harus benar-

benar memberikan pembelajaran semaksimal mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal.

Dalam melakukan servis sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar arah yang diinginkan sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock*. Pemain yang sudah menguasai teknik pukulan servis dengan baik akan lebih mudah mengarahkan jatuhnya *shuttlecock* ke sasaran yang diinginkan, karena tingkat akurasi dari pukulan servis sudah melalui proses latihan yang teruji tingkat ketepatannya. Apabila seorang pemain ingin dapat melakukan servis dengan baik perlu dibutuhkan latihan yang serius dan terorganisir.

Kemampuan seseorang dalam melakukan servis yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan target untuk melatih keterampilan dasar (servis pendek). Penelitian ini akan membahas tentang pengaruh permainan target terhadap *backhand service* bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan adalah: (1) diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya ketepatan pukulan *backhand service* awal siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu, (3) diadakan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *treatment* yang telah dilakukan terhadap subjek yang diberi perlakuan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “ada pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan pukulan *backhand service* siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al- Hakim Internasional”.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Sugiyono (2009:107) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental desain dengan menggunakan rancangan “*one group pre-test post-test design*” dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Adapun rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

***Pre-test → Perlakuan/Treatment → Post-test***

**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan :

*Pre-test* : Tes dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan

*Treatment*: Permainan Target

*Post-test* : Tes dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009:60), variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sedangkan definisi operasional adalah

suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2009:61), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat dan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Variabel bebasnya yaitu permainan target dan variabel terikatnya yaitu ketepatan *backhand service*.

Permainan target adalah suatu aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Penelitian ini menggunakan beberapa permainan target antara lain permainan lobang hola, papan nomer, lingkaran bertingkat, keranjang bernilai, simpai simpai, dan tali keranjang.

Ketepatan *backhand service* adalah ketepatan hasil pukulan *backhand service* oleh siswa setelah melakukan pukulan *backhand service* sebanyak 10 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes *backhand service* dalam buku James Poole.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2001:108) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al Hakim Internasional yang berjumlah 28 siswa laki-laki.

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki populasi tersebut. Pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan ekstrakurikuler), (2) bersedia mengikuti *treatment*, (3) siswa yang menjadi peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional (4) berjenis kelamin laki-laki. Alasan penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, biaya maka jumlah sampel yang memenuhi syarat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 22 siswa. Kemudian seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa melakukan *backhand service*. Setelah itu siswa diberi perlakuan (*treatment*), dan yang terakhir *post-test*.

## **D. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Instrumen ini menggunakan tes kemampuan *backhand service* berdasarkan buku dari James Poole (1986:24). Pertimbangan menggunakan test ini adalah



test sederhana tapi menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat. Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan

- a. Raket
- b. *Shuttlecock*
- c. Tali Pengukur
- d. Lapangan Bulutangkis
- e. *Stopwatch*
- f. Formulir dan alat tulis

2. Petugas Tes sebanyak 2 orang di antaranya

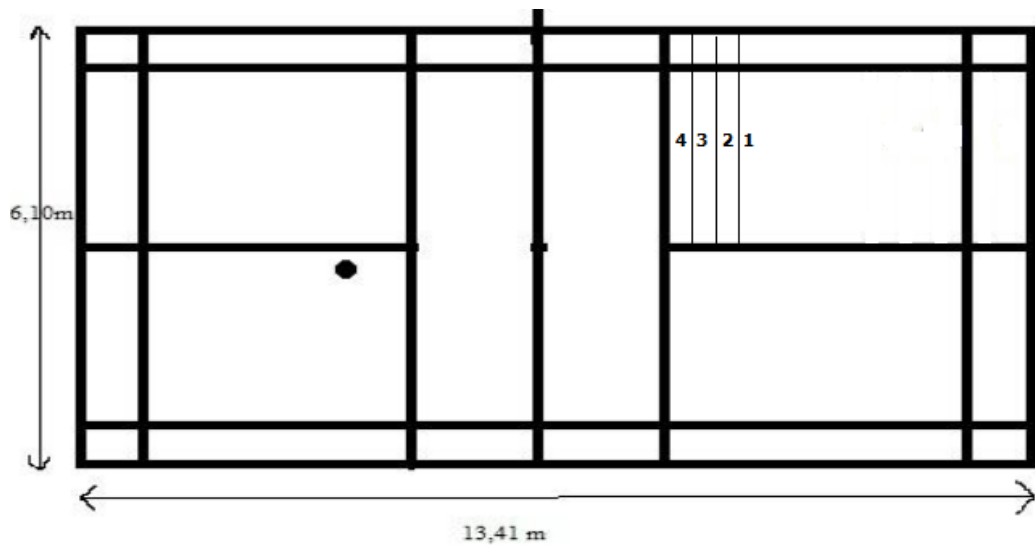
- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satunya mengawasi jalannya tes

3. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh testor.

4. Memulai tes

- a. Seluruh testi melakukan *backhand service* sebanyak 10 kali percobaan.
- b. Lakukan servis ke sasaran yang sudah disediakan di dalam lapangan



**Gambar 2. Lapangan bulutangkis servis pendek James Poole (1986:25)**

- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor
- d. Hasil dari tes pukulan servis pendek sebanyak 10 kali percobaan kemudian dikategorikan menurut James Poole (1986:24).

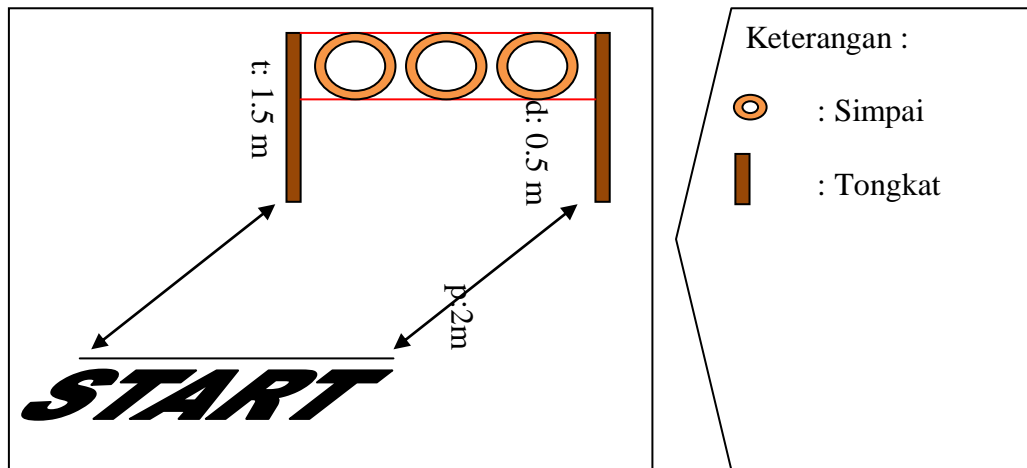
##### 5. *Treatment*

*Treatment* adalah perlakuan terhadap testi setelah *pre-test* menggunakan tes servis pendek dari James Poole (1986:24) setelah itu diberi perlakuan/*treatment* dengan menggunakan permainan target. Permainan target adalah jenis permainan yang dilakukan dengan cara mengirimkan objek pada sasaran yang ditentukan jaraknya. Berikut Permainan targetnya:

##### a. Lubang Hola

Permainan ini adalah permainan menggunakan raket dan *shuttlecock*. Siswa melakukan *backhand service* ke sasaran dengan sasaran simpai yang dipasang diantara tali dengan ketinggian 1,5 meter. Pada

permainan ini terdapat beberapa sesi. Sesi pertama jarak antara peserta yang melakukan *backhand service* menuju sasaran adalah 2 meter, sesi kedua jaraknya adalah 3 meter, dan sesi yang ketiga jaraknya adalah 4 meter.



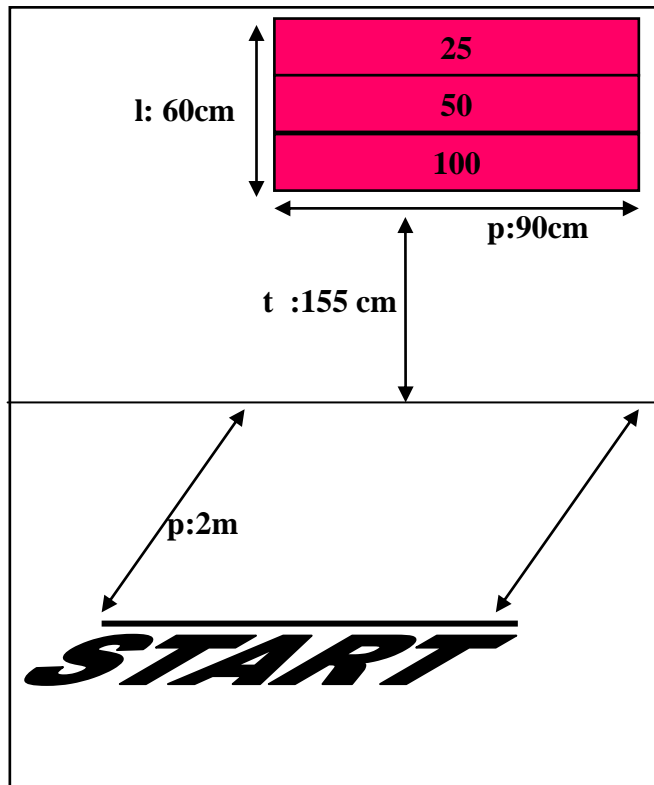
**Gambar 3 Permainan Lubang Hola**

Cara kerjanya sebagai berikut:

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan.
- 2) Siswa diberi 10 kali kesempatan melakukan *backhand service*.
- 3) Penilaian: setiap satu *shuttlecock* yang masuk lubang simpai akan mendapatkan poin 10, skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 100.
- 4) Jika sesi pertama sudah selesai dilanjut ke sesi kedua.

**b. Papan Nomer**

Permainan ini membutuhkan kertas berwarna, tali setinggi net, raket, dan *shuttlecock*. Tiap warna pada kertas mempunyai nilai yang berbeda mulai dari 25, 50, dan 100. Jarak target dengan batas melakukan disesuaikan dengan jarak target servis sesungguhnya. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



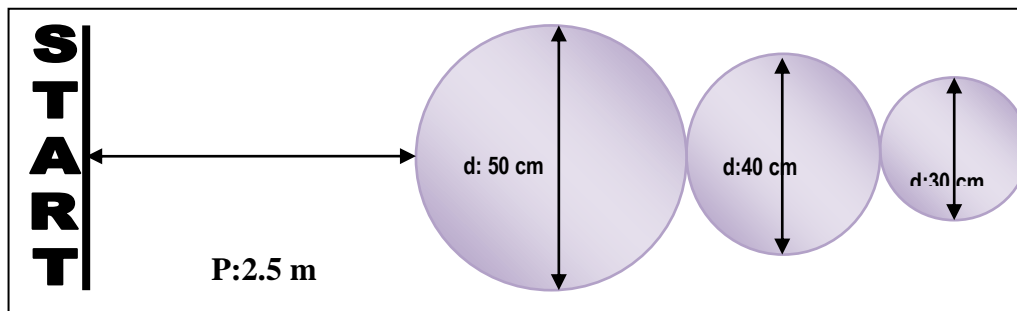
**Gambar 4. Permainan Papan Nomer**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam target dengan menggunakan raket.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang masuk target mendapatkan nilai.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*.

c. Lingkaran Bertingkat

Permainan ini membutuhkan tiga kertas berbentuk lingkaran, raket, dan *shuttlecock*. Kertas paling jauh bernilai 100, kertas tengah 50, dan kertas terakhir 25. Jarak antara garis atas dan sampai 2,5 meter. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.

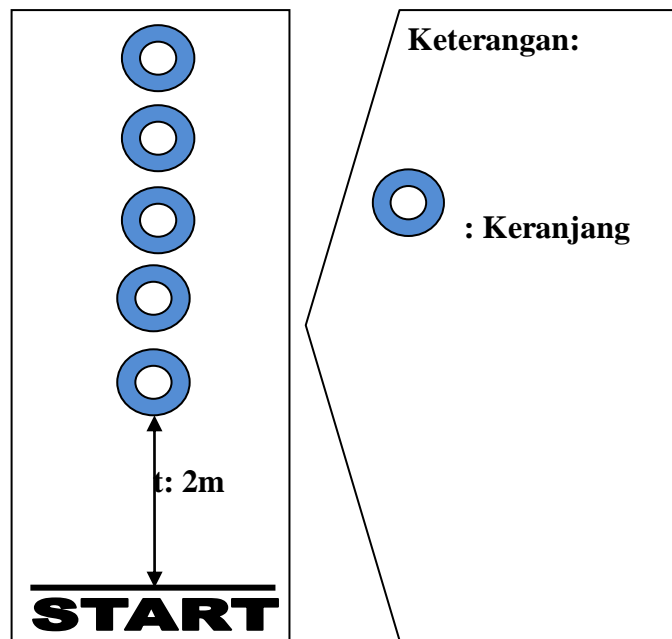


Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam lingkaran dengan menggunakan raket.
  - 2) Setiap bola yang masuk sampai mendapatkan nilai.
  - 3) Permainan dilakukan sebanyak 10 pukulan *shuttlecock*.
- d. Keranjang bernilai

Permainan ini membutuhkan keranjang, raket, dan *shuttlecock*.

Tiap keranjang mempunyai nilai yang berbeda. Dengan jarak 2 meter siswa harus memukul *shuttlecock* dengan menggunakan teknik *backhand service* mengarah pada keranjang. Pada permainan 3 keranjang bernilai, nilai keranjang dari yang paling dekat 25, 50, dan 100. Kemudian pada permainan 5 keranjang bernilai, nilai keranjang terdekat 60, 70, 80, 90, dan 100. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



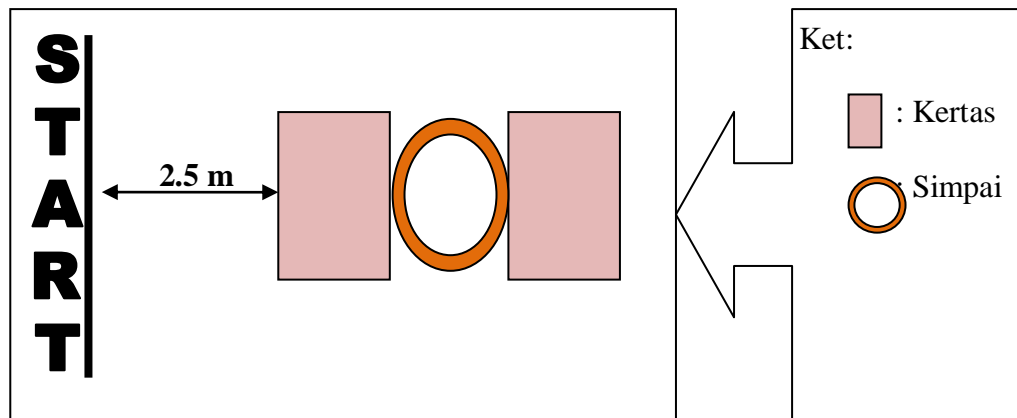
**Gambar 6 Keranjang Bernilai**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Peserta harus memukul *shuttlecock* mengarah ke keranjang dengan menggunakan raket.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang masuk keranjang mendapatkan nilai.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 10 pukulan *shuttlecock* untuk 3 keranjang dan 10 pukulan *shuttlecock* untuk 5 keranjang.

e. Simpai simpoi

Permainan ini membutuhkan kertas warna dan simpai. Tiap target mempunyai nilai, simpai memiliki nilai terbesar yaitu 100 dan untuk kertas warna memiliki nilai 50. Jarak target dengan batas melakukan servis pada permainan adalah dengan jarak servis yang sesungguhnya. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih ketepatan *backhand service*.



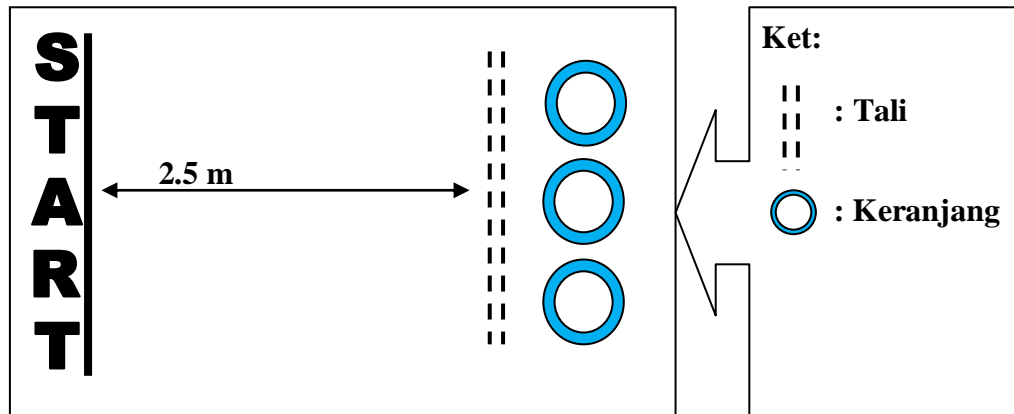
**Gambar 7. Simpai Simpoi**

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam target dengan menggunakan raket.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang masuk target mendapat nilai. Nilai 50 untuk kertas warna, dan nilai 100 untuk simpai.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 20 kali pukulan *shuttlecock*.

f. Tali dan Keranjang

Permainan ini merupakan kombinasi antara media tali dan keranjang. Jika ingin mendapatkan nilai yang tinggi peserta harus memukul *shuttlecock* melewati tali dan dilanjutkan dengan masuknya *shuttlecock* di keranjang. Nilai untuk sekali melakukan maksimal adalah 100 poin, jika melewati tali 50 poin dan jika bisa masuk kekeranjang 50 poin, jadi jika melewati tali dan memasukkan ke dalam keranjang maka total menjadi 100 poin. Jarak antara target dengan batas melakukan servis adalah 2 meter.



**Gambar 8. Tali dan Keranjang**

Cara melakukan permainan:

- 1) Peserta harus memukul *shuttlecock* melewati target dan memasukkan ke target dengan menggunakan raket.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang dipukul melewati tali bernilai 50 poin dan jika masuk keranjang bernilai 50 poin. Jadi, setiap melakukan pukulan peserta bisa mendapatkan nilai 100 poin.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 20 kali pukulan *shuttlecock*.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes servis pendek dalam buku James Poole (1986:24). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu *pre-test* yang didapat dari jumlah ketepatan peserta melakukan *backhand service* sebanyak 10 pukulan sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah ketepatan *backhand service* sebanyak 10 pukulan setelah sampel diberikan perlakuan dengan menggunakan tes *backhand service*. Perlakuan/*treatment* menggunakan 6 permainan target yang dilakukan sebanyak 12 kali. Program latihan yang dilakukan selama 2 (dua) bulan dimulai dari SK Penelitian bulan



Januari 2016 sampai Februari 2016. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin dan Jumat, setelah pulang sekolah yaitu pukul 15.50-17.20.

## **F. Teknik Analisis data**

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) ketepatan servis pendek sebelum melakukan latihan servis dan tes akhir (*post-test*) ketepatan tes servis pendek setelah melakukan perlakuan selama 12 kali pertemuan 2 kali dalam seminggu dan dengan sampel berjumlah 22 orang.

### **1. Uji Prasyarat Analisis data**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji Kolmogorov Smirnov Z dengan bantuan seri program statistika (SPSS) edisi 21. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila sig hitung  $>0,05$  , maka data dinyatakan berdistribusi normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sejenis) atau tidak

homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Hal ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan program SPSS 21.

## **2. Pengujian Hipotesis**

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui berbeda tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ), maka tidak berbeda dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $< 0,05$ ) dikatakan berbeda (Jonathan Sarwono, 2010: 120). Analisis data penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data *pre-test* dan *post-test* setelah perlakuan. Jika nilai rerata hasil *pre-test* lebih besar dari rerata *post-test* maka  $H_a$  ditolak, tetapi jika rerata hasil *pre-test* lebih kecil dari rerata *post-test* maka  $H_a$  diterima. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 21.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Populasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan dari Januari 2015-Februari 2015. Subjek dalam penelitian ini adalah 22 peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP IT Lukman Al- Hakim Internasional Kabupaten Bantul.

Untuk analisis data digunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 21.0.

##### **2. Deskripsi Data dan Analisis Data**

Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *backhand service* berdasarkan buku dari James Poole (1986:24). *Post-test* dilakukan setelah diberikan latihan ketepatan dengan metode permainan target sebanyak 12 kali pertemuan. Hasil *Pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1. Data *Pre-test* dan *Post-test***

<b>Subjek</b>	<b><i>pretest</i></b>	<b><i>posttest</i></b>	<b>Subjek</b>	<b><i>pretest</i></b>	<b><i>posttest</i></b>
1	18	25	12	9	19
2	15	21	13	12	22
3	17	24	14	10	18
4	16	23	15	14	18
5	13	18	16	15	22
6	10	17	17	13	21
7	12	21	18	11	17
8	17	25	19	9	17
9	15	20	20	11	16
10	11	22	21	10	18
11	12	20	22	12	17

*Pre-test* Ketepatan Backhand Servis melalui permainan target memiliki nilai minimum 4.00, nilai maksimum 19.00, rerata 10.23, dan standar deviasi 3.975. *Post-test* Ketepatan *Backhand Service* melalui permainan target memiliki nilai minimum 16.00, nilai maksimum 25.00, rerata 20.05, dan standart deviasi 2.751.

**Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan *Post-test* dan *Pre-test***

Statistics			
		pretest	posttest
N	Valid	22	22
	Missing	0	0
Mean		12,82	20,05
Median		12,00	20,00
Mode		12	17 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,702	2,751
Variance		7,299	7,569
Minimum		9	16
Maximum		18	25
Sum		282	441

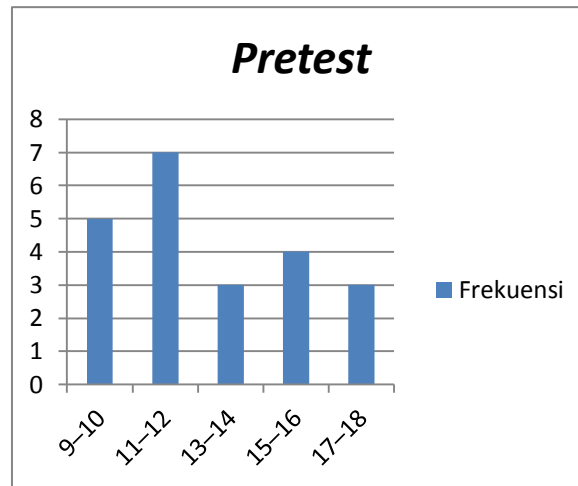
**a. Data Hasil *Pre-test* Ketepatan *Backhand service***

Hasil *Pre-test* ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional juga bisa disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Deskripsi tersebut dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel 3 Deskripsi Hasil *Pre-test* Ketepatan *Backhand service***

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	9 – 10	5	22,78
2	11 – 12	7	31,82
3	13 – 14	3	13,64
4	15 – 16	4	18,18
5	17 – 18	3	13,64
<b>JUMLAH</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Apabila digambarkan dalam bentuk tabel histogram, berikut yang dapat diperoleh:



**Gambar 9. Histogram Data *Pre-test* Ketepatan *Backhand Service***

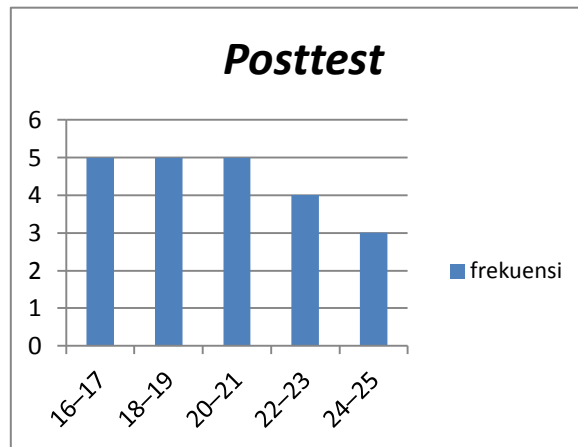
**b. Data Hasil *Post-test* Ketepatan *Backhand Service***

Hasil ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional juga bisa disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Deskripsi tersebut dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Hasil *Post-test* Ketepatan *Backhand service***

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	16 – 17	5	22,73
2	18 – 19	5	22,73
3	20 – 21	5	22,73
4	22 – 23	4	18,18
5	24 – 25	3	13,64
<b>JUMLAH</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Apabila digambarkan dalam bentuk tabel histogram, berikut yang dapat diperoleh:



**Gambar 10. Histogram Data *Post-test* Ketepatan *Backhand Service***

### 3. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji Normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pre-test* dan data *post-test*. Uji Normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dengan program SPSS 21. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		pretest	posttest
<b>N</b>		22	22
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<b>Mean</b>	12,82	20,05
	<b>Std. Deviation</b>	2,702	2,751
	<b>Absolute</b>	,164	,180
<b>Most Extreme Differences</b>	<b>Positive</b>	,164	,180
	<b>Negative</b>	-,109	-,090
<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>		,771	,847
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		,591	,471

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil data di atas nilai signifikansi yang diperoleh dari data *pretest* adalah 0.591. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa data hasil *pretest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Nilai signifikansi yang diperoleh dari data *posttest* adalah 0.471. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa data hasil *posttest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Karena dapat dilihat bahwa semua data memiliki  $\text{sig.} > 0.05$ , maka variabel *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Berikut hasil uji homogenitas:



**Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian****Test of Homogeneity of Variances**

pretestposttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,025	1	42	,876

Dari data diatas diperoleh Nilai signifikansi yang diperoleh dari perhitungan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen adalah 0.876. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki variansi yang sama.

**4. Uji Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional”. apabila hasil analisis menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan, maka permainan target tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian****Paired Samples Test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-7,227	1,824	,389	-8,036	-6,419	-18,585	21	,000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi adalah 0.000. Karena nilai signifikansi kurang dari  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

## **B. Pembahasan**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani saat ini permainan merupakan salah satu model pendekatan yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa, karena bermain adalah sebagian besar dari aktivitas anak. Di dalam permainan terdapat berbagai macam unsur menyenangkan, mudah, menarik dan tidak membosankan. Sehingga dengan adanya metode permainan ini diharapkan kemampuan ketepatan siswa dapat meningkat tanpa mengalami kepenatan dan kejenuhan dalam melakukan latihan. Dari alasan tersebut maka metode ini sangat disarankan untuk diterapkan pada ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah maupun di klub bulutangkis dalam metode peningkatan ketepatan (target).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *backhand service* siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Rata-rata dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *post-test* lebih besar dari *pre-test* dengan selisih 7.23. Hal ini disebabkan karena permainan

target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah ke sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Tidak dipungkiri bahwa perkembangan anak-anak tidak dapat dipisahkan dengan bermain, karena pada dasarnya anak-anak sangat menyukai bermain dalam segala hal. Hal tersebut dapat dicermati oleh peneliti ketika peneliti memberikan pembelajaran bulutangkis, sehingga membuat peneliti ingin menerapkan metode latihan yang lain dalam memberikan materi bulutangkis.

Peranan metode bermain dalam ekstrakurikuler bulutangkis adalah salah satu upaya untuk meningkatkan minat siswa terhadap ekstrakurikuler bulutangkis. Hal ini sangat penting karena dengan meningkatnya minat siswa terhadap suatu kegiatan maka secara langsung atau tidak langsung akan berakibat meningkatnya motivasi siswa untuk dapat mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Dalam pembelajaran bulutangkis dengan permainan target atau sasaran, mampu melatih ketepatan *backhand service*. Dengan semakin tepatnya servis pendek terhadap sasaran maka diharapkan ketepatan servis pendek anak semakin bagus yang berakibat pada semakin akurat penempatan servis pendek bulutangkis yang dicapai.

Berdasarkan uraian diatas permainan target dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pembelajaran bulutangkis. Khususnya di sekolah menengah pertama. Penyajian pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama perlu kreatifitas pelatih agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Menengah Pertama, pembelajaran

bulutangkis untuk siswa di Sekolah Menengah Pertama dapat diberikan dalam bentuk permainan menirukan. Permainan target tersebut tersedia keterampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi ketepatan servis dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian serta pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional dengan nilai  $t_{hitung}$  18,585 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *backhand service* atau *pre-test* sebesar 12.82, sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 20.05.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka implikasinya adalah

1. Metode latihan ketepatan *backhand service* dapat digunakan sebagai pilihan dalam pelatihan ekstrakurikuler
2. Sebagai pengetahuan tentang permainan target untuk latihan ketepatan baik untuk guru ekstrakurikuler maupun guru pendidikan jasmani.
3. Untuk meningkatkan motivasi dan semangat siswa terhadap ekstrakurikuler bulutangkis karena dengan permainan target bisa meningkatkan ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional.

### C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah mengupayakan dengan maksimal sesuai dengan maksud dan tujuan awal penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindarkan antara lain:

1. Berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik maupun kesehatan psikologi siswa yang diteliti, peneliti belum bisa mengkondisikan kesehatan siswa secara keseluruhan saat penelitian berlangsung karena keterbatasan peneliti dalam mengontrol siswa.
2. Keterbatasan tempat latihan bulutangkis yang ada dikarenakan lapangan terkadang digunakan untuk kegiatan lain.
3. Nilai validitas dan reabilitas tes belum ada.

### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk pihak terkait yaitu:

1. Bagi pihak sekolah, agar memberikan dan mendukung peserta ekstrakurikuler bulutangkis dengan memberikan fasilitas lebih khususnya lapangan bulutangkis *indoor* supaya siswa dapat mengembangkan kemampuan dan bakat-bakatnya dengan baik.
2. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dan termotivasi karena adanya metode permainan target ini dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *backhand service*.
3. Bagi Pelatih, agar meningkatkan kreativitas melatihnya menggunakan metode lain untuk meningkatkan tehnik lainnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya lebih mendalami dan menambah dengan variabel dan permainan lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharismi. (2001). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Benyamin bloom (1956). Diakses dari <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=13&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjxk-jA46rNAhWKMY8KHX-0Dj04ChAWCCYwAg&url=http%3A%2F%2Fshare.its.ac.id%2Fmod%2Fresource%2Fview.php%3Fid%3D24995&usg=AFQjCNETwI7T4ZbHK4AJOkZpz32CdiadRg&sig2=do07YfwzOGHCvQtqJ43xeA&bvm=bv.124272578,d.c2I>.
- Bompa, Tudor. O. (1994).. *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Fox EL, Bower RW.(1993). *The physiological Basis for Exercise and Sport*. Winconsin WCB Brown and Benchmark
- Grice, Tonny. 1999. *Bulutangkis Petinjuk Praktik dan Untuk Pemula Lanjutan*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma.Jakarta.
- Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. PT Mitra Sumber Widya. Jakarta.
- Moh. Uzer Uzman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mufidatul. (2013). Diakses dari [https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjcu8-LxPvLAhWnHaYKHde6BW4QFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fprints.ung.ac.id%2F7633%2F6%2F2013-2-2-85202-832409070-bab2-26022014101338.pdf&usg=AFQjCNGo0CVd6BcEg\\_QfrhaGdEqPXDOIpw](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjcu8-LxPvLAhWnHaYKHde6BW4QFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fprints.ung.ac.id%2F7633%2F6%2F2013-2-2-85202-832409070-bab2-26022014101338.pdf&usg=AFQjCNGo0CVd6BcEg_QfrhaGdEqPXDOIpw) pada tanggal 4 desember 2015, jam 10.15 WIB
- Poerwadarminta, W.J.S., 1986, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta
- Poole, James, 1986. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV. Pioner Jaya



- Subarjah, Herman. 2001. *Konsep dan Metode Pembelajaran Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas. Jakarta.
- Sri Rumini, dkk. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Unit percetakan dan penerbitan(UPP) UNY
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Depdikbud. Dirjen PendidikanTinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Supandi. 1996. *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*. Jakarta: Departemen Agama Universitas Terbuka.
- Surakhmad, Winarno, (1994), *Pengantar Penelitian Ilmiah dan Dasar Metode Teknik*,Transito, Bandung.
- Tri Ani Hastuti, (2011). “Pengaruh Pembelajaran Target Games dalam Pengembangan Self Concept Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY”. *Laporan Penelitian*. FIK UNY Yogyakarta.
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan 1992.
- Yudha. M. Saputra. 1998. *Pengembangan Kegiatan Ko- dan Ekstrakurikuler*, Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat-surat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 639/UN.34.16/PP/2015.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

15 Desember 2015.

Yth : Kepala Sekolah SMP IT Luqman Al - Hakim Internasional  
Jl.Karanglo, Jogoragan, Banguntapan, Bantul.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Husni Ridwan Fianquri.  
NIM : 12601241042.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : SMP IT Luqman Al - Hakim Internasional.  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Backhand Service Bulutangkis di SMP IT Luqman Al - Hakim Internasional.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP IT Luqman Al- Hakim Internasional.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 251/POR/XI/2015  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

23 November 2015

Kepada : Yth. Drs. Amat Komari, M.Si.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : HUSNI RIDWAN FIANQURI  
NIM : 12601241042  
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
BACKHAND SERVICE BULUTANGKIS PESERTA  
EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS DI SMP IT LUKMAN AL-  
HAKIM INTERNASIONAL .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 251/POR/XI/2015  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

23 November 2015

Kepada : Yth. Drs. Amat Komari, M.Si.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

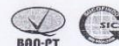
Nama : HUSNI RIDWAN FIANQURI  
NIM : 12601241042  
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
BACKHAND SERVICE BULUTANGKIS PESERTA  
EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS DI SMP IT LUKMAN AL-  
HAKIM INTERNASIONAL .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001







**SMPIT LHI**  
Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu  
Luqman Al-Hakim Internasional

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 005/S.Ket/SMPITLHI/E/IV/2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurfida Etika Sari, S.Pd  
NIY : 19840513.004  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl. Karanglo, Jogoragan, Banguntapan, Bantul, D.I Yogyakarta

Menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Husni Ridwan Fianquri  
NIM : 12601241042  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Bahwa berdasarkan surat permohonan ijin yang telah di ajukan kepada pihak kami pada tanggal 15 Desember 2015, nomor : 639/UN.34.16/PP/2015. Maka pihak kami telah memberikan ijin kepada mahasiswa di atas untuk melakukan penelitian di SMPIT Luqman Al Hakim Internasional.

Demikian surat keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 05 April 2016  
Kepala Sekolah,

Nurfida Etika Sari, S.Pd  
NIY.19840513.004



Office:  
Jl. Karanglo, Jogoragan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Telp. (0274 451 568)

YAYASAN PIONIR PENDIDIKAN INDONESIA



**SMPIT LHI**  
Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu  
Luqman Al-Hakim Internasional

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 006/S.Ket/SMPITLHI/E/IV/2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurfida Etika Sari,S.Pd  
NIY : 19840513.004  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl. Karanglo, Jogoragan, Banguntapan, Bantul, D.I Yogyakarta

Menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Husni Ridwan Fianquri  
NIM : 12601241042  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Bahwa mahasisiwa di atas telah menyelesaikan penelitian di SMPIT Luqman al Hakim Internasional pada tanggal 18 Maret 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang seungguhnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 05 April 2016  
Kepala Sekolah,

  
Nurfida Etika Sari,S.Pd  
NIY.19840513.004



Office:  
Jl. Karanglo, Jogoragan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Telp. (0274 451 568)

YAYASAN PIONIR PENDIDIKAN INDONESIA

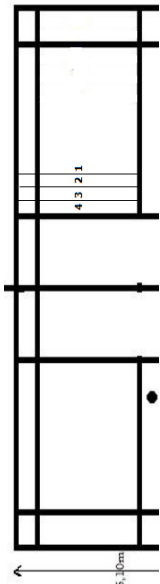
## Lampiran 2 Program permainan

Minggu ke	Hari	Materi	Dosis
1	Senin	<i>Pre-test</i>	
	Jumat	Permainan Lubang hola	2 set
2	Senin	Permainan Papan Nomer	2 set
	Jumat	Permainan Lingkaran bertingkat	2 set
3	Senin	Permainan Lubang Hola (jarak sasaran lebih jauh)	2 set
	Jumat	Permainan Papan Nomer (memperpendek panjang target)	2 set
4	Senin	Permainan Lingkaran bertingkat (dimodifikasi beberapa lubang tidak bernilai)	3 set
	Jumat	Keranjang Bernilai (menggunakan 5 Keranjang)	3 set
5	Senin	Simpai simpoi	3 set
	Jumat	Tali keranjang	3 set
6	Senin	Keranjang Bernilai (Menggunakan 3 keranjang)	3 set
	Jumat	Simpai simpoi (memodifikasi jarak)	4 set
7	Senin	Tali Keranjang (Memperpendek lebar tali dan menambah jarak sasaran)	4 set
	Jumat	<i>Post-test</i>	



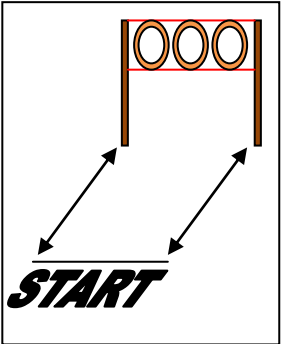
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 70 Menit  
 Materi : *Pretest*  
 Dosis : -  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : <i>Pre Test</i>	45 menit	 <p>Ket:              ● : Posisi servis              — : nilai</p>	Siswa melakukan <i>backhand service</i> sebanyak 10 kali
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	10 menit		

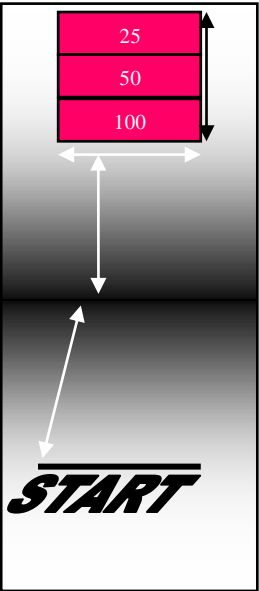
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Lobang Hola  
 Dosis : 2 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Lobang Hola	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> ke arah lubang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, setiap <i>shuttlecock</i> yang masuk lubang mendapatkan 10 poin.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

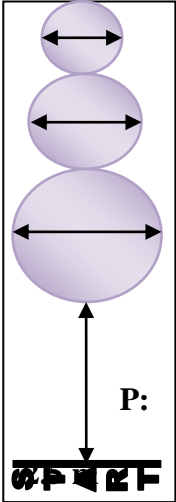
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Papan Nomer  
 Dosis : 2 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Papan Nomer	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> ke arah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan, nilai sesuai dengan di daerah mana <i>shuttlecock</i> memantul, dengan urutan dari daerah paling bawah 100, 50, dan 25.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

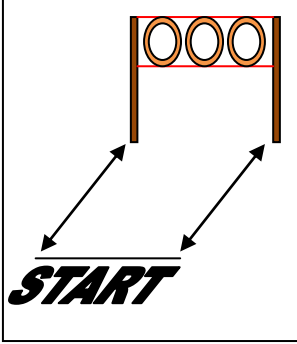
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Lingkaran Bertingkat  
 Dosis : 2 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Lingkaran Bertingkat	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> ke arah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, nilai sesuai dengan di daerah mana shuttlecock memantul,dengan nilai lingkaran paing kecil nilai 100, sedang 50, paling besar 25
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

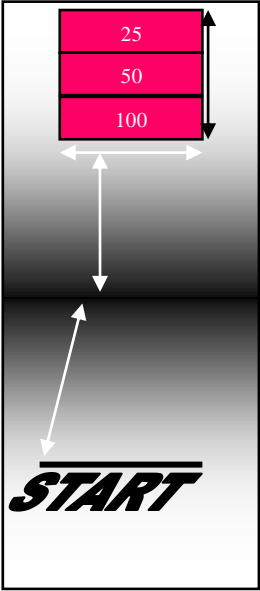
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Lobang Hola (jarak sasaran lebih jauh)  
 Dosis : 2 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Lobang Hola (jarak sasaran lebih jauh)	40 menit		<p>Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah lubang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, setiap <i>shuttlecock</i> yang masuk lubang mendapatkan 10 poin. Dengan memodifikasi jarak target.</p>
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

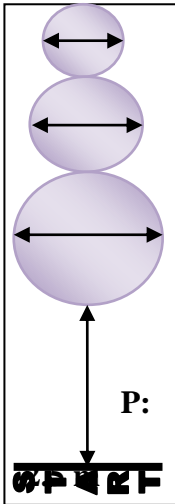
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Papan Nomer (memperpendek panjang target)  
 Dosis : 2 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Papan Nomer (mengurangi panjang target)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah target. Masing – masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan, nilai sesuai dengan di daerah mana <i>shuttlecock</i> memantul, dengan urutan dari daerah paling bawah 100, 50,25 ditambah dengan mengurangi panjang target.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

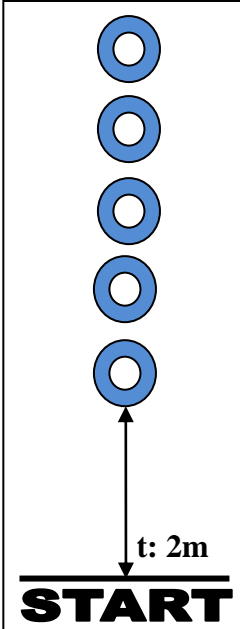
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Permainan Lingkaran bertingkat (dimodifikasi beberapa lubang tidak bernilai)  
 Dosis : 3 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Permainan Lingkaran bertingkat (dimodifikasi beberapa lubang tidak bernilai)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, nilai sesuai dengan di daerah mana shuttlecock memantul,dengan nilai lingkaran paing kecil nilai 100, sedang tidak dapat nilai, paling besar nilai 50
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

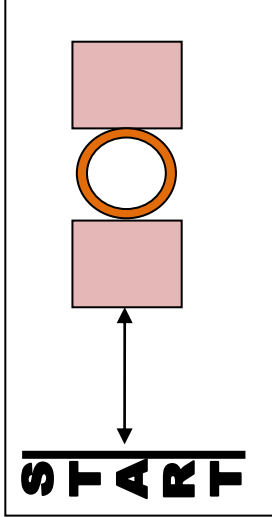
Waktu : 60 Menit  
 Materi : Keranjang Bernilai (menggunakan 5 Keranjang)  
 Dosis : 3 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Keranjang Bernilai (menggunakan 5 Keranjang)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah keranjang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, Nilai keranjang dari yang paling dekat sampai yng paling jauh adalah 60,70,80,90,100.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		



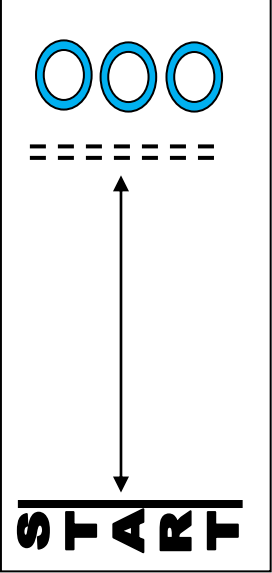
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Simpai simpoi  
 Dosis : 3 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Simpai simpoi	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan,jika shuttlecock masuk dikertas warna nilainya 50, jika masuk di simpai nilainya 100.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

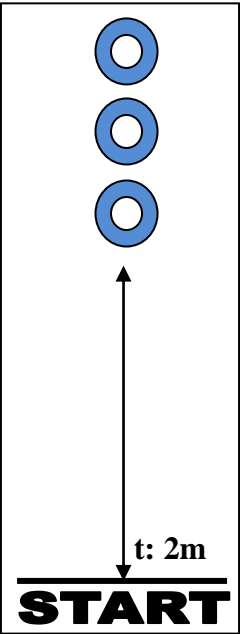
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Tali keranjang  
 Dosis : 3 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Tali keranjang	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah keranjang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan,jika shuttlecock lewat diantara 2 tali nilainya 50 dan jika masuk keranjang nilai 50, total jika lewat diantara tali dan masuk keranjang adalah 100.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

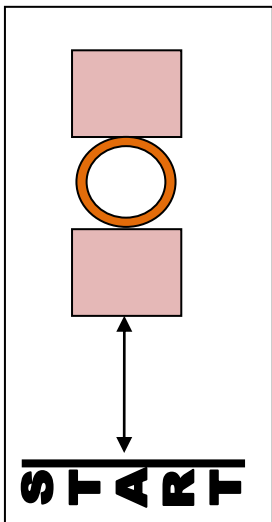
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Keranjang Bernilai (Menggunakan 3 keranjang)  
 Dosis : 3 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Keranjang Bernilai (Menggunakan 3 keranjang)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah keranjang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan, nilai keranjang dari yang paling dekat sampai yang paling jauh adalah 50, 75, 100
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

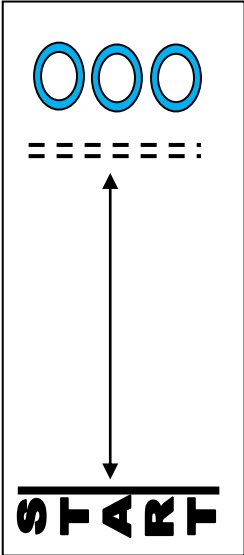
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Simpai simpoi (memodifikasi jarak)  
 Dosis : 4 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Simpai simpoi (memodifikasi jarak)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> kearah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan, jika shuttlecock masuk dikertas warna nilainya 50, jika masuk di simpai nilainya 100. Pada permainan ini akan menambah jarak antara tempat melakukan servis sampai target.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

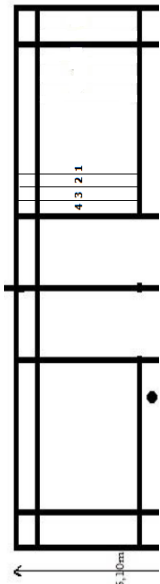
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 Menit  
 Materi : Tali Keranjang (Memperpendek lebar tali dan menambah jarak sasaran)  
 Dosis : 4 set  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : Tali Keranjang (Memperpendek lebar tali dan menambah jarak sasaran)	40 menit		Siswa memukul <i>shuttlecock</i> dengan raket dan menggunakan pukulan <i>backhand service</i> ke arah tali dan keranjang. Masing - masing siswa diberi kesempatan 20 kali pukulan, jika shuttlecock lewat diantara 2 tali nilainya 50 dan jika masuk keranjang nilai 50, total jika lewat diantara tali dan masuk keranjang adalah 100. Pada permainan ini jarak antara tali akan di persempit, dan jarak dengan keranjang akan di perpanjang.
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	5 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 70 Menit  
 Materi : *Posttet*  
 Dosis : -  
 Jumlah Siswa : 22 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Ket
1	Pembukaan: Doa, persiapan, materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, Jelas, dan Padat
2	Pemanasan : Lari, <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 Menit, intensitas sedang		
3	Inti : <i>Posttest</i>	45 menit	 <p>Siswa melakukan <i>backhand service</i> sebanyak 10 kali</p> <p>Ket: ● : Posisi servis — : nilai</p>	
4	Penutup: Pendinginan, evaluasi doa	10 menit		

**Lampiran 3 Data *Posttest* dan *Pretest***

	<i>Pretest</i>										
<b>Subjek</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Σ</b>
<b>X1</b>	0	3	2	3	4	0	4	0	0	2	18
<b>X2</b>	4	2	2	0	0	0	0	4	3	0	15
<b>X3</b>	0	1	3	2	3	0	0	0	4	4	17
<b>X4</b>	2	0	0	4	0	3	4	0	0	3	16
<b>X5</b>	1	2	3	0	0	0	0	4	3	0	13
<b>X6</b>	0	0	0	0	0	0	3	3	4	0	10
<b>X7</b>	3	0	0	2	0	0	0	3	0	4	12
<b>X8</b>	4	1	0	3	1	2	0	0	2	4	17
<b>X9</b>	0	3	0	3	2	0	4	0	3	0	15
<b>X10</b>	1	0	2	3	0	0	0	4	0	1	11
<b>X11</b>	0	3	2	0	0	0	0	4	0	3	12
<b>X12</b>	0	0	0	3	0	2	0	0	0	4	9
<b>X13</b>	4	4	0	0	0	0	0	0	4	0	12
<b>X14</b>	3	0	3	0	4	0	0	0	0	0	10
<b>X15</b>	4	0	0	4	0	0	0	3	3	0	14
<b>X16</b>	3	2	0	0	1	0	4	4	0	1	15
<b>X17</b>	0	0	2	0	0	3	4	3	1	0	13
<b>X18</b>	2	0	3	0	0	0	0	4	1	1	11
<b>X19</b>	0	0	0	0	4	2	2	0	0	1	9
<b>X20</b>	0	1	3	0	0	0	4	2	1	0	11
<b>X21</b>	0	0	0	0	3	4	3	0	0	0	10
<b>X22</b>	1	2	0	4	3	0	0	2	0	0	12

	<i>Posttest</i>										
<b>Subjek</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Σ</b>
<b>X1</b>	4	3	2	0	0	4	3	3	2	4	25
<b>X2</b>	3	2	0	3	0	0	4	4	3	2	21
<b>X3</b>	1	3	4	3	4	0	3	2	3	1	24
<b>X4</b>	2	2	2	0	3	3	0	3	4	4	23
<b>X5</b>	3	2	3	2	3	0	0	0	3	2	18
<b>X6</b>	3	1	0	3	4	1	1	1	0	3	17
<b>X7</b>	0	3	3	2	4	3	0	2	2	2	21
<b>X8</b>	4	4	3	4	2	0	3	0	3	2	25
<b>X9</b>	3	4	3	4	0	3	0	0	2	1	20
<b>X10</b>	3	4	0	3	4	0	0	3	3	2	22
<b>X11</b>	0	0	3	4	3	4	0	2	3	1	20
<b>X12</b>	4	3	2	0	0	3	2	0	3	2	19
<b>X13</b>	0	3	4	3	2	4	0	3	0	3	22
<b>X14</b>	2	2	0	0	4	3	0	2	2	3	18
<b>X15</b>	3	2	3	0	4	3	2	1	0	0	18
<b>X16</b>	2	1	3	2	0	3	4	2	2	3	22
<b>X17</b>	2	2	0	4	2	3	0	2	3	3	21
<b>X18</b>	1	1	2	1	3	0	4	3	2	0	17
<b>X19</b>	0	0	3	4	0	4	0	4	0	2	17
<b>X20</b>	0	0	3	3	4	3	2	1	0	0	16
<b>X21</b>	2	3	3	4	0	2	0	0	1	3	18
<b>X22</b>	3	0	0	4	1	2	0	3	4	0	17



#### Lampiran 4 Lampiran Deskriptif Data

Statistics			
		pretest	posttest
N	Valid	22	22
	Missing	0	0
Mean		12,82	20,05
Median		12,00	20,00
Mode		12	17 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,702	2,751
Variance		7,299	7,569
Minimum		9	16
Maximum		18	25
Sum		282	441

## Lampiran Uji Normalitas

### Hasil Uji Normalitas

Data yang diuji yaitu data nilai *pretest* dan *posttest* dari kelas eksperimen.

Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut.

a. Hipotesis

1)  $H_0$ : Data *pretest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

$H_1$ : Data *pretest* diambil dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

2)  $H_0$ : Data *posttest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

$H_1$ : Data *posttest* diambil dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

b. Taraf signifikansi:  $\alpha = 0.05$

c. Statistik Uji: *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan *software* SPSS versi 21

d. Kriteria keputusan:  $H_0$  diterima jika nilai signifikansi  $> \alpha = 0.05$

e. Perhitungan:

Output dari uji normalitas dengan menggunakan *software* SPSS versi 21 adalah sebagai berikut.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		pretest	posttest
N		22	22
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	12,82	20,05
	Std. Deviation	2,702	2,751
Most Extreme Differences	Absolute	,164	,180
	Positive	,164	,180
	Negative	-,109	-,090
Kolmogorov-Smirnov Z		,771	,847
Asymp. Sig. (2-tailed)		,591	,471

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

f. Kesimpulan:

1) Nilai signifikansi yang diperoleh dari data *pretest* adalah 0.591.

Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima.

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data hasil *pretest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

- 2) Nilai signifikansi yang diperoleh dari data *posttest* adalah 0.471. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data hasil *posttest* diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

## Lampiran Uji Homogenitas

### Hasil Uji Homogenitas

Data yang diuji yaitu data nilai *pretest* dan *posttest* dari kelas eksperimen.

Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut.

a. Hipotesis:

$H_0$ : Data *pretest* dan *posttest* memiliki variansi yang sama

$H_1$ : Data *pretest* dan *posttest* tidak memiliki variansi yang sama

b. Taraf signifikansi:  $\alpha = 0.05$

c. Statistic uji:

*Levene Test* dengan menggunakan *software* SPSS versi 21

d. Kriteria keputusan:

$H_0$  diterima jika nilai signifikansi  $> \alpha = 0.05$

e. Perhitungan:

Output dari uji homogenitas menggunakan *software* SPSS versi 21 adalah sebagai berikut.

Test of Homogeneity of Variances			
pretestposttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,025	1	42	,876

f. Kesimpulan

Nilai signifikansi yang diperoleh dari perhitungan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen adalah 0.876. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki variansi yang sama

## Lampiran Uji Hipotesis

### Hasil Uji-t

Data yang diuji yaitu data nilai *pretest* dan *posttest* dari kelas eksperimen. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut.

a. Hipotesis:

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT LHI

$H_1$ : Terdapat pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT LHI

b. Taraf signifikansi:  $\alpha = 0.05$

c. Statistic uji:

*Paired Sample T-Test* dengan menggunakan *software* SPSS versi 21

d. Kriteria keputusan:

$H_0$  ditolak jika nilai signifikansi  $< \alpha = 0.05$

e. Perhitungan:

Output dari uji ketepatan servis dengan menggunakan *software* SPSS versi 21 adalah sebagai berikut.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-7,227	1,824	,389	-8,036	-6,419	-18,585	21	,000

f. Kesimpulan:

Nilai signifikansi yang diperoleh dari perhitungan di atas adalah 0.000. Karena nilai signifikansi kurang dari  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP IT LHI.

## Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian





